

**Cerințele privind condițiile de desfășurare pentru unele probe de concurs din cadrul
Olimpiadei Republicane la disciplina *Educație fizică*
ediția 2026**

La Olimpiada Republicană participă elevii claselor a IX-a și a XII-a, învingători ai etapei raionale/municipale. Concursul se desfășoară pe categorii: băieți și fete.

Olimpiada Republicană la disciplina Educație fizică se va desfășura în perioada 15 – 17 mai 2026, la Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din mun. Chișinău.

Olimpiada Republicană la Educația fizică include 5 probe de concurs:

1. Proba de teorie – test de evaluare a competențelor cognitive (120 minute).
2. Proba de rezistență generală – alergare 1000 m (*băieți, fete*).
3. Proba de gimnastică. Cerințele pentru această probă reprezintă elemente acrobatice, conform curriculumului la disciplina Educație fizică (combinația se anexează).
4. Proba de jocuri sportive. Cerințele pentru această probă includ elemente din: **volei** (servirea, transmiteri, preluări); **baschet** (aruncări la coș, dribling); **fotbal** (dribling, lovituri pe poartă) (testul se anexează). Inventarul va fi pus la dispoziție de către comisia de jurizare.
5. Proba de pregătire fizică generală.

Proba teoretică

Proba teoretică, din cadrul etapei republicane se desfășoară în formă de **test**, care urmărește scopul evaluării gradului de formare/dezvoltare a competențelor cognitive generale/conceptuale și speciale ale elevului. Testele pentru fiecare clasă conțin itemi formulați în baza subiectelor reflectate în conținuturile curriculare la disciplina de studii *Educație fizică*. Timpul destinat rezolvării testului este de 120 de minute.

Aspectele teoretice ale testelor solicită elevului cunoașterea:

1. Terminologiei sportive.
2. Noțiunilor și definițiilor diverselor fenomene specifice domeniului educației fizice și sportului.
3. Mijloacelor educației fizice (cunoștințele, exercițiile fizice, factorii naturali și igienici), utilizate în diverse scopuri: recreative, asanative, dezvoltative, etc.
4. Conceptelor/reperelor cu referire la fortificarea sănătății omului.
5. Tehnicii executării testelor motrice.
6. Aplicării unor forme în scopul diagnosticării/determinării gradului de pregătire fizică și funcțională a organismului uman, etc.
7. Mișcării olimpice antice și contemporane (mișcarea olimpică națională și internațională).

La etapa de înregistrare, fiecare participant va prezenta o fotografie în format 3X4, copia buletinului de identitate/certificatului de naștere și certificatul (F-027) de la medicul de familie. În lipsa acestor acte, organizatorii își rezervă dreptul de a nu admite elevul în cadrul probelor practice de concurs.

TESTE PRACTICE

Proba de gimnastică

Clasa a IX-a, băieți.

P.i. - stând cu fața spre direcția mișcării.

1. Fandare laterală, brațele lateral, p.i., pivot (întoarcere) la 360 °, săritură grupată, brațele lateral-sus, echilibrul pe un picior - brațele lateral, îndreptare - brațele sus..... - 1,5 p.
2. Rostogolire înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi cu picioarele depărtate, brațele lateral, prin săritură poziția stând, brațele lateral-sus..... - 2,0 p.
3. Două răsturnări laterale în stânga sau în dreapta în stând depărtat, alăturarea piciorului, alăturarea piciorului cu întoarcere la stânga (dreapta) în stând, brațele sus..... - 3,0 p.
4. Rostogolire înainte în lungime de pe loc - sprijin ghemuit, stând pe cap și mâini (menținere), lăsare în sprijin culcat, întoarcerea împrejur, sprijin culcat înapoi, așezat în echer, brațele lateral (menținere), ridicarea pe un picior înainte, cerc cu brațele în interior..... - 3,0 p.
5. Săritura cu extensie..... - 0,5 p.

Total 10 puncte.

Clasa a IX-a, fete.

P.i. - stând cu fața spre direcția mișcării, brațele lateral-sus.

1. Pas cu stângul înainte, balans cu dreptul înapoi - brațele sus, alăturând piciorul drept - val cu corpul înainte, echilibru pe un picior brațele lateral-sus, îndreptare, ridicare pe vârfuri..... - 1,5 p.
2. Doi pași de galop, sprijin ghemuit, rostogolire lungă înainte în sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit; stând pe genunchiul stâng, dreptul lateral pe vârf, înclinare spre stânga, brațul drept sus, stând pe genunchi brațele lateral; piciorul stâng prin lateral pe talpă înainte, cerc cu brațele în jos, ridicare în stând cu întoarcere la 180° în p.b..... - 2,5 p.
3. Din sprijin ghemuit rulare înapoi în stând pe omoplați cu sprijinul brațelor întinse pe podea, rulare înainte în culcat dorsal brațele sus, podul (menținere), revenire în culcat dorsal brațele sus, întoarcere împrejur în culcat abdominal, semisfoară, brațele lateral, îndreptare, brațele sus..... - 2,5 p.
4. Două răsturnări laterale în dreapta sau în stânga, în stând depărtat, brațele lateral, alăturarea piciorului în p.b..... - 3,0 p.
5. Săritura cu extensie..... - 0,5 p.

Total 10,0 puncte

Clasa a XII-a, băieți.

P.i. – stând cu fața spre direcția mișcării, brațele lateral – sus.

1. Săritură cu întoarcere la 360°, balans înainte – sus cu dreptul (stângul), brațele lateral, fandare profundă, echilibru pe un picior, brațele lateral-sus (menținere), îndreptare, brațele sus..... 1,0 p.
2. Două răsturnări laterale în diferite direcții: una spre dreapta (stânga), alta spre stânga (dreapta) în poziția stând depărtat, brațele lateral..... 2,0 p.

3. Întoarcere la stânga (dreapta) și prin balans cu stângul (dreptul) și împingere cu dreptul (stângul) – două rostogoliri lungi și în tempo, săritură în sus cu întoarcere împrejur, brațele sus.....1,0 p.
4. Balans cu unul, împingere cu celălalt, stând pe mâini rostogolire înainte în sprijin ghemuit, stând pe cap și mâini (menținere), lăsare în sprijin culcat, întoarcere în sprijin culcat înapoi, așezat, sprijin în echer (menținere).....2,0 p.
5. Așezat cu aplecare înainte, brațele sus, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit, rostogolire înapoi prin stând pe mâini, p.f.....1,5 p.
6. Elan - rondad și în tempo săritura în sus cu extensie.....2,5 p.

Total 10,0 puncte

Clasa a XII-a, fete.

P.i. – așezat pe călcâie longitudinal cu umărul drept spre direcția mișcării, brațele încrucișate sus.

1. Stând pe genunchiul drept, stângul lateral pe vârful, brațele lateral, înclinare spre stânga, brațele sus; revenire, brațele lateral, rulare laterală spre dreapta în stând pe genunchiul stâng, dreptul lateral pe vârful; sprijin stând pe un genunchiul stâng, dreptul înapoi; îndreptare, brațele sus, întoarcere la dreapta pe vârfuri cu încrucișare1,0 p.
2. Două răsturnări laterale în diferite direcții: una spre dreapta (stânga), alta spre stânga (dreapta) în poziția stând depărtat cu brațele lateral, alăturarea piciorului în p.f.....2,0 p.
3. Întoarcere la stânga (dreapta) în sprijin ghemuit, rostogolire lungă înainte cu picioarele încrucișate, întoarcere împrejur, stând pe omoplați cu sprijinul brațelor pe sol (menținere), rulare înainte în așezat, așezat în echer, brațele lateral (menținere), culcat dorsal, brațele sus.....1,5 p.
4. Întoarcere împrejur în culcat abdominal, așezat pe călcâie, îndreptare, brațele sus – podul și întoarcere împrejur în sprijin ghemuit, rostogolire înapoi în semisfoară, brațele lateral, îndreptare.....1,5 p.
5. Echilibrul în inel (menținere), săritură închisă, săritură deschisă, săritura prin forfecare, pași de galop, săritura cu întoarcere împrejur și schimbul poziției picioarelor în stând brațele sus, valul.....1,5 p.
6. Elan – rondad și în tempo săritură cu extensie.....2,5 p.

Total 10,0 puncte

Combinările propuse poartă un caracter fix, obligatoriu spre executare în consecutivitatea enunțată. Abaterea de la programul stabilit se penalizează cu până la 1,0 puncte. Combinările se vor îndeplini pe o cărare acrobatică cu lungimea de 12 m.

Notă (pentru ambele clase): Conform regulamentului competițional la gimnastica artistică penalizările pentru incorectitudine se clasifică în: greșeli mici - 0,1 puncte, medii - 0,2-0,3 puncte și mari - 0,5 puncte.

Echipamentul trebuie să fie ales în conformitate cu cerințele probei de gimnastică.

Proba de jocuri sportive

Proba practică - „Jocuri sportive” constă din 3 părți.

Partea 1 – volei;

Partea 2-a – baschet;

Partea 3-a – fotbal.

VOLEI

Inventar și utilaj: mingi de volei - 1 buc; cronometru - 1 buc.

Proba se desfășoară conform regulilor oficiale ale jocului volei *FIVB 2025 - 2028*.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometrul), execută elementele tehnice:

- preluarea mingii cu două mâini de jos la perete (mai sus de linia de restricție) (*fete h-2,24, băieți h-2.43*). **Durata testului 30 sec.**
- pasarea mingii cu două mâini de sus din pătrat în cercuri, amplasate pe perete conform ordinei: **(Des. 1)**

1 cerc – **1 punct**, 2 cerc - **2 puncte**, 3 cerc – **5 puncte**.

Condițiile de apreciere:

Concurentul acumulează **1 punct** la preluarea cu două mâini de jos, când îndeplinește elementele consecutiv și în ordinea stabilită: preluarea de jos cu ambele mâini, ricoșat de la perete, mingea se atinge de perete mai sus de linie.

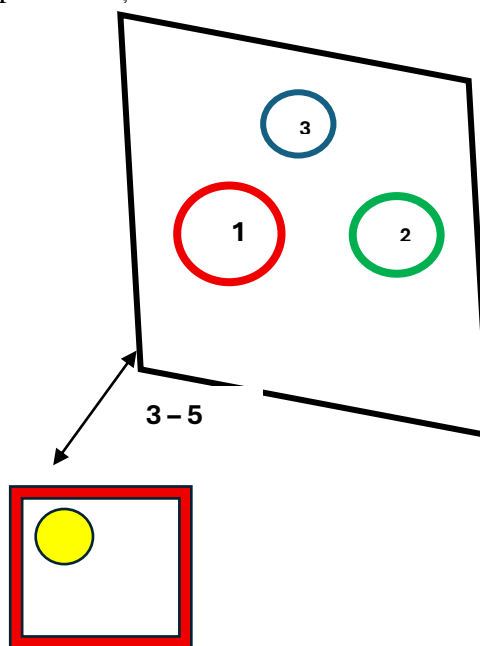
Concurentul acumulează **1, 2 sau 3 puncte** dacă nimerește în cerc amplasat pe perete (în cazul când mingea atinge cercul, se socotește - mingea nimerită în cerc)

Greșeli:

- nerespectarea consecutivității ordinii efectuării la preluare cu două mâini de jos;
- la pasarea mingii cu două mâini de sus, piciorul atinge sau depășește linia pătratului.

În cazul ambilor greșeli nu se va socoti punct reușit.

Des. 1



BASCHET

Inventar și utilaj: minge de baschet nr. 6 – 1 buc., minge de baschet nr. 7 – 1 buc., jaloane – 4 buc., conuri – 2 buc., cronometru – 1 buc.

Testul se susține conform regulilor oficiale ale jocului baschet *FIBA - 2024*.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometrul), execută driblingul mingii spre primul con, schimbă jalonul, după, execută transmiterea mingii cu ricoșarea de la perete (paralel cu podeaua), (*h-1,8 - 2 m.*) , după, execută prima aruncare la coș din afara zonei de 3 sec., din punctul 1 și a doua aruncare din zona de 3 sec., după care revine la linia de **START** și va repeta aceeași spre al 2-ea și al 3-ea. **(Des. 2)**

Condițiile de apreciere:

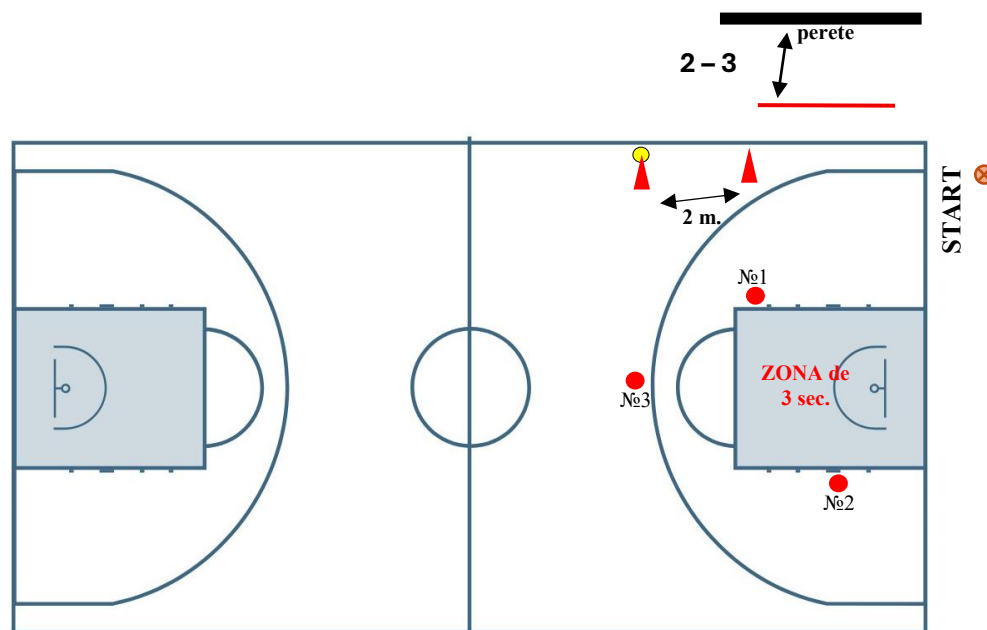
- Coș valabil din afara zonei de 3 sec. – **2** puncte;
- Coș valabil de la linia de trei puncte – **3** puncte;
- Coș valabil după recuperare din zona de 3 sec. – **2** puncte;

Greșeli:

Fiecare greșală **minus 1** punct

- Regula ”dublu dribling”;
- Regula ”pași cu mingea”;
- Regula ”reținerea mingii”;
- Trecerea de linie la transmitere;
- Mingea recoșată de la perete mai jos de linie.

Nu se consideră greșală dacă, după aruncare la coș, mingea s-a atins de podea s-au de perete. Cronometrul se oprește când mingea aruncată la coș se atinge de podea.



Des. 2

FOTBAL

Inventar și utilaj: conuri, popice, poartă de fotbal 1,2 x 0,8 m., minge de fotbal (futsal), bancă de gimnastică, cronometru -1 buc.

Concurentul, la semnalul arbitrilor (pornește cronometrul), va dribla mingea într-un coridor, printre obstacole. Eșind din coridor, va efectua o pasă spre zona indicată (bancă de gimnastică), distanța 3 – 5 m.. Recuperând mingea, dribleză prin același coridor. Eșind din coridor, va efectua o lovitură pe poartă, distanța 5 – 7 m.. Timpul se oprește la atingerea mingii de picior. (Des. 3).

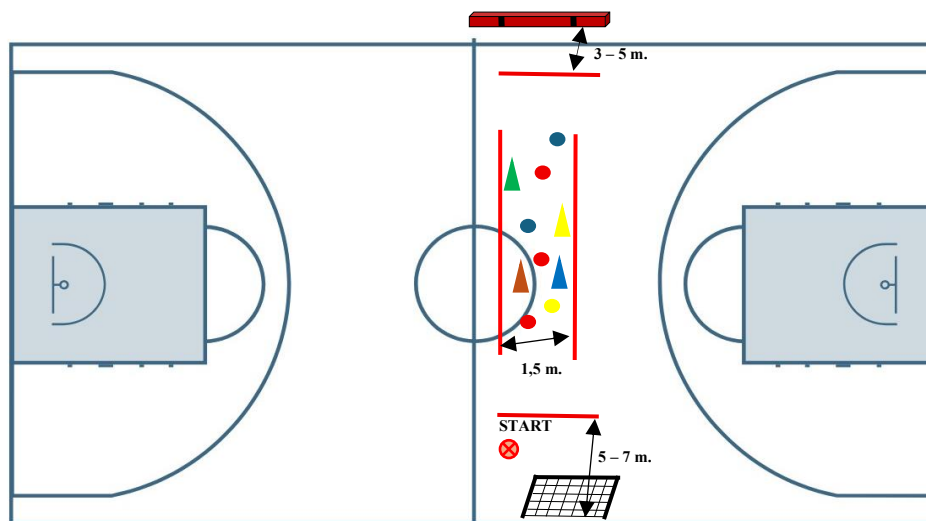
Condițiile de apreciere:

Testul se execută contra cronometru.

Greșeli: (fiecare greșală – plus 5 secunde la timpul realizat)

- a atins mingea cu mâna;
- ieșirea mingii din coridor;
- a atins conul (cu piciorul sau cu mingea);
- a trecut de linia de lovitură;
- nu a nimerit în zona de pasare;
- nu a marcat în poartă.

După lovitură pe poartă, mingea este recuperată de către arbitri.



Des. 3

Aprecierea rezultatelor la jocurile sportive:

Câștigătorul este determinat după punctaj maxim (volei + baschet + fotbal). În caz dacă doi sau mai mulți concurenți vor acumula același număr de puncte, prioritate are concurentul care are mai puține greșeli (baschet), dacă și acestea vor fi egale, prioritate se va da concurentului care a susținut testele în timp mai rapid (baschet + fotbal).

Punctele pentru fiecare probă sunt acordate conform rezultatului obținut la proba respectivă. Dacă doi sau mai mulți concurenți/concurente au același rezultat, atunci li se acordă același număr de puncte pentru fiecare, conform locului pe care s-au clasat. Locul următorului concurent va fi stabilit după toți acei care au obținut rezultate mai bune decât cel propriu. (exemplu: dacă 3 concurenții s-au clasat pe locul 4, următorul va obține locul 7).

Clasamentul general la Olimpiada Republicană la Educația fizică se stabilește în baza sumei punctajului obținut de concurent/concurentă la fiecare probă de concurs. Învingător/învingătoare al Olimpiadei va fi declarat participantul/participanta care va acumula cel mai mic punctaj.

În cazul în care doi sau mai mulți concurenți au acumulat același punctaj, prioritate va avea deținătorul a mai multor locuri întâi, doi, trei, patru, etc. pe care s-a calificat la toate cele cinci probe. Dacă totuși doi participanți acumulează același punctaj, prioritate i se va acorda elevului/eleveii care va obține un scor mai bun la proba teoretică, urmat de proba rezistență generală, proba de gimnastică, proba de jocuri sportive, proba de pregătire fizică generală. Concurenții care nu au participat la una sau mai multe probe în clasamentul general vor ocupa locul după elevii care vor avea rezultate la toate probele olimpiadei.